

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecenderungan Perilaku Agresif

1. Pengertian Kecenderungan Perilaku Agresif

Agresi berasal dari bahasa Latin yang berarti *aggesi* yaitu menyerang atau bergerak ke depan. Pengertian tersebut merupakan pengertian yang paling sederhana dan tidak jarang pada jaman dahulu kata tersebut dikaitkan dengan peperangan. Pengertian lain yang lebih spesifik yaitu perilaku yang menuntut, ingin memiliki serta sangat ingin menguasai dan dikelompokkan dari yang ringan hingga yang berat (Syamaun, 2019).

Agresi dalam kajian psikologi memiliki dua makna, yaitu *good sense* yang memiliki arti makna baik dan *bad sense* yang memiliki arti makna buruk. Agresi dengan makna baik yaitu sebuah tindakan menyerang dengan tujuan untuk mewujudkan keinginan tanpa melukai dan mendatangkan kerugian atau kemalangan bagi orang lain untuk mendapatkan sebuah *reward* (imbalan), dimana oleh Derlega & Janda (dalam Syamaun, 2019), sering dikenal sebagai istilah *instrumental aggression*. Sedangkan agresi dengan makna buruk yaitu sebuah tindakan menyerang dengan tujuan untuk mewujudkan keinginan, yang dilakukan dengan cara menyakiti, melukai dan merugikan orang lain sehingga mendatangkan kemalangan dan penderitaan, hal ini dikenal sebagai istilah *hostile aggression* (Syamaun, 2019).

Buss (Fiest & Fiest, 2014), mengatakan bahwa kemarahan dan permusuhan yang terjadi merupakan salah satu bentuk kecenderungan pada perilaku agresif. Kemarahan merupakan salah satu bentuk emosi negatif yang menimbulkan efek tidak nyaman pada individu. Sedangkan permusuhan merupakan sebuah komponen agresi yang menggabungkan beberapa perasaan seperti kecenderungan untuk mencurigai orang lain, hingga bermaksud membahayakan diri sendiri. Permusuhan sendiri melibatkan berbagai konflik pada diri sendiri, seperti halnya dendam, kebencian, sakit hati hingga ketidaksukaan yang bisa bertahan lama (Fiest & Fiest, 2014). Definisi perilaku agresif menurut Buss dan Perry (2007) adalah perilaku atau kecenderungan perilaku yang berniat untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis untuk mengekspresikan perasaan negatifnya sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Freud (dalam Fiest & Fiest, 2014), agresi merupakan perilaku yang muncul dari dorongan diri untuk merusak atau yang biasa disebut dengan kekerasan. Perilaku agresif juga serupa dengan dorongan seksual, dimana perilaku agresif bersifat fleksibel atau bisa berubah bentuk, dari kekerasan verbal menjadi kekerasan non verbal, seperti menggoda, bergosip, sarkasme, mempermalukan orang lain, rasa humor yang berlebihan serta menikmati penderitaan orang lain. Agresi inilah yang melatarbelakangi berbagai kejadian besar yang ada di dunia, seperti halnya perang, pembantaian dan pencemaran agama (Fiest & Fiest, 2014).

Berkowitz (2003), menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan bentuk perilaku dengan tujuan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik ataupun secara verbal (dengan kata-kata). Orang dengan dorongan agresif merupakan orang yang sering melihat ancaman serta tantangan, dan cepat menyerang atau menyakiti orang yang membuatnya tidak tenang sehingga mereka sangat mungkin untuk memiliki sikap jahat terhadap orang lain. Aronson (Koeswara, 2014) menjelaskan bahwa agresi sebagai tingkah laku yang ada pada individu memiliki tujuan untuk melukai atau mencelakai individu lain dengan atau tanpa tujuan tertentu. Sedangkan menurut Moore & Fine (dalam Koeswara, 2014) mendefinisikan agresi sebagai tingkah laku untuk melakukan kekerasan secara fisik maupun verbal terhadap individu lain atau terhadap objek-objek.

Krahe (2011) mengungkapkan bahwa perilaku agresif juga dapat dijelaskan melalui komponen psikis yang terlibat, yaitu ada niatan atau tujuan perilaku untuk menyakiti (melukai) orang lain atau objek, dimana harapan pelaku atau agresor adalah tindakan yang dilakukan akan mencelakakan korban atau menghasilkan sesuatu dan ketidaksediaan korban yang mendapatkan perlakuan tersebut. Selain itu, Baron & Byrne (2003) juga menjelaskan bahwa perilaku agresif adalah tingkah laku individu yang bertujuan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya perlakuan tersebut. Baron & Byrne (2003) juga menjelaskan bahwa perilaku agresif merupakan segala bentuk

perilaku yang bertujuan untuk menyakiti atau melukai segala jenis makhluk hidup yang terdorong untuk menghindari perlakuan tersebut.

Berdasarkan berbagai pengertian mengenai perilaku agresif di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecenderungan perilaku agresif merupakan suatu bentuk kecenderungan perilaku dimana terdapat maksud atau tujuan tertentu, yang dilakukan secara sengaja terhadap orang lain ataupun objek-objek yang tidak menghendaki kejadian tersebut, dengan tujuan untuk mencelakakan baik secara fisik maupun psikologis, yang di dalamnya mengandung unsur kekerasan, serangan dan permusuhan. Kecenderungan perilaku agresif juga terdapat unsur serangan, permusuhan dan kekerasan pada korban, yang di dalamnya agresor memiliki berbagai perasaan, seperti halnya perasaan dendam, sakit hati, kecurigaan serta ketidaksukaan terhadap korban.

2. Bentuk-Bentuk Perilaku Agresif

Menurut Narramore (dalam Syamaun, 2019), perilaku agresif ditandai dengan beberapa ciri, di antaranya yaitu individu dengan keinginan argumentatif yang tinggi serta tidak kooperatif, tidak menyukai ketenangan, suka menarik diri, dan tidak memiliki toleransi. Sementara menurut Derlega & Janda (dalam Syamaun, 2019), menyatakan bahwa perilaku agresif memiliki dua bentuk, yaitu perilaku agresif yang memberikan *reward* atau imbalan, seperti keinginan untuk menonjolkan

diri, serta perilaku agresif yang berupa keinginan untuk melukai orang lain atau *to injure*.

Menurut Fromm (dalam Syamaun, 2019) salah satu pengikut setia Freud (neo-Freudian) membentuk perilaku agresif menjadi dua kelompok, yaitu *benign aggression* yang artinya merupakan sebuah bentuk perilaku pada individu yang tidak memunculkan penderitaan serta tidak menyakiti orang lain, sedangkan bentuk *malignant aggression* merupakan bentuk perilaku yang memiliki tujuan untuk menyakiti atau merugikan orang lain. Tindakan tersebut merupakan sebagai tindakan menyimpang.

Menurut Schneiders (dalam Syamaun, 2019) membagi perilaku agresif menjadi perilaku agresif yang bersifat verbal dan perilaku agresif yang bersifat non-verbal. Kedua hal tersebut, Scheneiders mengelompokkan perilaku agresif menjadi sembilan bentuk, yaitu (1) *self assertion* yang artinya adalah suka membenarkan diri, (2) *possession* yang artinya adalah perilaku suka menuntut yang bahkan bukan miliknya, (3) *teasing* yang artinya adalah perilaku suka mengganggu, (4) *dominance* yang artinya adalah suka mendominasi, (5) *bullying* yang artinya adalah suka menggertak, (6) *open hostility* yang artinya adalah permusuhan terbuka, (7) *violence and destruction* yang artinya adalah bersikap kejam dan suka merusak, (8) *revenge* yang artinya adalah menaruh rasa dendam, (9) *brutality and sadistic fury* yang artinya adalah bertindak secara brutal dan secara sadis melampiaskan amarah (Syamaun, 2019).

Menurut Sears (dalam Syamaun, 2019), mengelompokkan perilaku agresif berdasarkan timbangan nilai sosial yang berlaku di masyarakat, yang bisa berbentuk verbal maupun non-verbal. Sears mengatakan bahwa perilaku agresif dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu perilaku agresif anti sosial, perilaku agresif prososial dan perilaku agresif yang disetujui. Perilaku agresif anti sosial adalah tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk melukai orang lain, baik secara fisik atau mental yang secara pandangan norma hal tersebut menyimpang. Sedangkan perilaku agresif prososial adalah perilaku agresif yang muncul akibat aturan atau norma yang tumbuh di dalam masyarakat. Perilaku agresif yang disetujui adalah perilaku agresif yang tidak diterima oleh norma masyarakat, tetapi masih berada di batas wajar. Perilaku tersebut tidak melanggar standar atau batasan moral yang diterima (Syamaun, 2019).

Menurut Stewart (dalam Syamaun, 2019), mengelompokkan perilaku agresif menjadi perilaku agresif anti sosial, dimana perilaku agresif anti sosial dibagi atas empat bentuk, yaitu :

- a. *Aggressiveness*, merupakan tindakan atau perilaku yang memiliki sifat keagresifan, yang ditunjukkan melalui perkelahian dengan teman sebaya, secara fisik melukai atau menyerang orang lain, berlaku kasar, serta daya saing yang ekstrem.
- b. *Noncompliance* (ketidakrelaan), merupakan perilaku yang bertujuan untuk menentang atau tidak mengikuti aturan, tidak memiliki

kedisiplinan serta melakukan berbagai hal yang melanggar norma, seperti keluyuran hingga larut malam.

- c. *Destructiveness*, merupakan tindakan yang bertujuan untuk merusak. Hal ini ditunjukkan dengan cara membuat keonaran, merusak barang milik orang lain.
- d. *Hostility*, merupakan tindakan dengan tujuan untuk membentuk permusuhan, hal ini ditunjukkan dengan cara pertengkaran antar teman atau dengan orang lain, bersikap kejam kepada orang lain dan menaruh rasa dendam.

Berkowitz (2003) membedakan perilaku agresif menjadi dua macam bentuk perilaku agresif, yaitu perilaku agresif instrumental dan perilaku agresif emosional atau perilaku agresif impulsif.

- a. Perilaku agresif instrumental merupakan perilaku agresif yang memiliki tujuan lain disamping kejahatan, atau perilaku agresif yang dilakukan oleh individu sebagai cara untuk mencapai tujuan tertentu. Agresor atau pelaku memiliki tujuan lain dibenaknya saat akan menyerang korban.
- b. Perilaku agresif emosional atau perilaku agresif impulsif merupakan perilaku agresif yang dilakukan ketika seseorang merasa tersinggung dan berusaha ingin menyakiti atau melukai orang lain.

Buss & Perry (2007) menggabungkan bentuk-bentuk perilaku agresif ke dalam dimensi-dimensi fisik verbal, aktif-pasif dan langsung-tak

langsung. Berikut ini interaksi masing-masing dimensi, diperoleh delapan bentuk perilaku agresif, yaitu :

- a. Perilaku agresif fisik-aktif-langsung, merupakan perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti fisik individu dengan aktif dan secara langsung terhadap orang lain, misalkan memukul orang lain.
- b. Perilaku agresif fisik-aktif-tidak langsung, merupakan perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain secara aktif namun tidak dilakukan secara langsung terhadap orang lain, misalkan membuat jebakan untuk melukai orang lain.
- c. Perilaku agresif fisik-pasif-langsung, merupakan perilaku yang bertujuan untuk melukai orang lain secara langsung dimana individu pasif dalam melakukannya, seperti halnya tidak memberi jalan kepada orang lain yang hendak lewat.
- d. Perilaku agresif fisik-pasif-tidak langsung, merupakan perilaku yang dilakukan menggunakan fisik, dimana individu secara pasif dan tidak langsung melakukannya untuk menyakiti orang lain, misalkan tidak mau mengerjakan sesuatu yang diberikan oleh orang lain.
- e. Perilaku agresif verbal-aktif-langsung, merupakan perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain menggunakan kata-kata, dimana individu secara aktif dan langsung melakukannya kepada orang lain, seperti halnya mencaci maki orang lain.
- f. Perilaku agresif verbal-aktif-tidak langsung, merupakan perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain menggunakan kata-kata serta

individu secara aktif dan tidak langsung melakukannya kepada orang lain, seperti halnya menyebar gosip.

- g. Perilaku agresif verbal-pasif-langsung, merupakan perilaku yang bertujuan menyakiti orang lain menggunakan kata-kata, dimana individu secara langsung dan pasif melakukannya kepada orang lain, misalnya menolak untuk berbicara dengan orang lain.
- h. Perilaku agresif verbal-pasif-tidak langsung, merupakan perilaku yang bertujuan menyakiti orang lain menggunakan kata-kata, dimana individu secara tidak langsung dan pasif melakukannya kepada orang lain, seperti halnya menggerutu.

Menurut Buss & Perry (2007) menyatakan bahwa ada empat aspek dalam perilaku agresif yaitu:

- a. Agresi Fisik

Perilaku yang bertujuan untuk menyakiti dan melukai seseorang secara fisik, seperti halnya memukul, menendang, menusuk, membakar dan sebagainya.

- b. Agresi Verbal

Perilaku yang bertujuan untuk menyakiti dan melukai seseorang secara verbal, dimana di dalamnya termasuk perilaku argumentatif dan perkataan yang mengandung unsur permusuhan. Seperti halnya mengumpat, mmbentak, berdebat, mengejek dan sebagainya.

- c. Kemarahan

Kemarahan merupakan suatu emosi negatif yang ada di dalam diri seseorang sehingga memunculkan ketidaknyamanan dan perasaan terganggu. Seperti halnya kemarahan sebagai reaksi atas cedera fisik maupun psikis yang diderita individu, melempar dan merusak subjek atau objek

d. Permusuhan

Permusuhan merupakan sikap negatif yang muncul akibat penilaian diri sendiri terhadap orang lain. Seperti halnya memiliki kecurigaan terhadap orang lain, dendam dan sakit hati, hingga kebencian yang berlangsung lama, memaksakan kehendak, merusak barang hak milik orang lain

Dari berbagai bentuk-bentuk kecenderungan perilaku agresif yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa ada berbagai bentuk kecenderungan perilaku agresif yaitu bentuk perilaku agresif verbal maupun non-verbal. Dimana bentuk perilaku agresif verbal merupakan perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti secara verbal, sedangkan perilaku agresif non-verbal merupakan perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti secara non-verbal atau melalui kekerasan. Selain hal tersebut, aspek-aspek kecenderungan perilaku agresif terbagi atas beberapa aspek, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan dan permusuhan.

3. Faktor-Faktor Penyebab Kecenderungan Perilaku Agresif

Menurut Fiest & Fiest (2014), Sepanjang hidup seseorang, akan ada dorongan-dorongan atau keinginan kuat untuk menyakiti satu sama lain. Akan tetapi, disaat yang sama, keinginan tersebut dipendam karena adanya tuntutan-tuntutan dari luar. Tuntutan dari luar inilah yang menghambat keinginan atau dorongan berperilaku agresif baik secara langsung, tersembunyi atau tanpa halangan. Hal tersebut sering kali secara tidak langsung menimbulkan kecemasan dimana pada akhirnya hasrat atau keinginan untuk berperilaku agresif masuk ke alam tidak sadar (Fiest & Fiest, 2014).

Feist & Feist (2014), mengemukakan bahwa kecenderungan berperilaku agresif yang terjadi secara ekstrim juga dapat menjadikan disfungsi pada seseorang terhadap perilaku agresif. Bandura (dalam Feist & Feist, 2014), menyatakan bahwa perilaku agresif didapatkan melalui observasi atau mengamati orang lain, pengalaman langsung yang diberi penguatan negatif maupun positif, latihan atau instruksi yang diberikan oleh orang lain serta keyakinan yang abstrak.

Menurut Feist & Feist (2014), seseorang akan terus melakukan perilaku agresif untuk lima alasan sebagai berikut :

- a. Mereka menikmati saat menyakiti korban (penguatan positif)
- b. Mereka menghindari atau melawan konsekuensi yang tidak diinginkan dari perilaku agresif yang dilakukan orang lain (penguatan negatif)

- c. Mereka mendapatkan cedera atau disakiti untuk tidak melakukan perilaku agresif (hukuman)
- d. Mereka memenuhi standar personal atas tindakan mereka dengan melakukan perilaku agresif (penguatan diri)
- e. Mereka melihat orang lain menerima penghargaan atas tindakan agresif atau hukuman untuk perilaku non-agresif

Menurut Feist & Feist (2014), agresi muncul bukan secara langsung, selain faktor-faktor di atas, berikut merupakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku agresif yaitu :

- a. Frustrasi

Kekuatan dorongan perilaku agresif yang disebabkan oleh frustrasi tergantung pada (1) tingkat kepuasan yang diharapkan, (2) seberapa jauh ia gagal memperoleh kepuasan, dan (3) seberapa sering ia terhalang untuk mencapai tujuan.

- b. Proses Belajar Masa Lalu

Berbeda ketika individu sudah memasuki masa dewasa, individu akan melakukan perilaku agresif pada beberapa situasi dan merekam amarah dalam situasi yang lain, bertindak agresif pada orang tertentu dan bukan pada orang lain. Individu dewasa akan semakin mampu untuk mengendalikan dorongan impulsif agresifnya dan hanya melakukan perilaku agresifnya dalam situasi tertentu saja.

Dari berbagai penjelasan di atas, dapat disimpulkan berbagai faktor penyebab kecenderungan perilaku agresif, yaitu akibat dari frustrasi dan

proses belajar masa lalu. Selain dua faktor tersebut, terdapat faktor lain yang menyebabkan kecenderungan perilaku agresif yaitu ada kenikmatan saat menyakiti korban, adanya penguatan negatif, adanya hukuman, penguatan diri dan adanya ingatan saat melihat orang lain menerima penghargaan atas perilaku agresif.

B. Pengendalian Emosi

1. Pengertian Pengendalian Emosi

Menurut Ali & Asrori (2018), emosi merupakan semua kegiatan yang berhubungan dengan pergolakan pikiran, perasaan, nafsu serta setiap kondisi mental dan berbagai pikiran yang unik, dan suatu keadaan biologis serta psikologis yang mengakibatkan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Adapun perasaan (*feelings*) yang merupakan pengalaman yang didasari dan diaktifkan oleh keadaan eksternal atau keadaan luar yang berhubungan dengan kondisi jasmaniah (Ali & Asrori, 2018).

Menurut Goleman (2008), menyatakan bahwa emosi merupakan perasaan yang muncul akibat adanya kegiatan serta pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, dan setiap keadaan mental yang tidak stabil. Goleman (2008), mengatakan bahwa emosi bertumpu pada perasaan dan pikiran yang berkarakter yang di dalamnya terdapat beberapa faktor biologis dan psikologis, serta adanya kecenderungan untuk bertindak. Berdasarkan dari beberapa penelitian, emosi sebenarnya memiliki berbagai bentuk atau

variasi, campuran, mutasi dan nuansa, sehingga membuat makna emosi semakin beragam dan lebih kompleks (Ali & Asrori, 2018).

Morgan, King & Robinson (dalam Manz, 2009) menjelaskan bahwa emosi merupakan perasaan subyektif individu yang berkaitan dengan ekspresi raut muka dan gerak tubuh. Emosi juga merupakan sebuah keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu, disertai dengan ekspresi sehingga orang lain mengetahui bahwa seseorang mengalami emosi (Walgito, 2010). Santosa (2008) menjelaskan bahwa emosi merupakan perubahan yang dialami individu yang mencakup reaksi fisiologis, perasaan, proses kognitif dan tingkah laku. Chaplin (2006) mengungkapkan bahwa emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu yang berkaitan dengan perilaku bertahan atau menyerah terhadap sesuatu.

Pengendalian emosi merupakan usaha individu untuk mengatur atau menguasai emosi (Chaplin, 2006). Goleman (2008) menyatakan bahwa pengendalian emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan. Ekman (2009) menjelaskan bahwa pengendalian emosi adalah suatu usaha individu untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang tidak menimbulkan kerugian.

Hurlock (2011) menyatakan bahwa pengendalian emosi merupakan usaha untuk menghadapi situasi dengan sikap rasional, merespon situasi tanpa berusaha menekan dan menghilangkan emosi agar tidak muncul. Pengendalian emosi juga dapat diartikan sebagai tindakan mengendalikan

ekspresi yang meliputi ekspresi verbal dan motoris. Hal tersebut dilakukan agar tidak menimbulkan kerusakan psikis dan fisik serta diterima oleh lingkungan sosial.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi merupakan usaha atau kemampuan individu untuk menghadapi situasi dengan sikap rasional, mengekspresikan emosi sehingga tidak memunculkan kerugian psikis dan fisik, serta cara untuk mengatur emosi agar dapat diterima oleh masyarakat dan lingkungan sosial.

2. Aspek Pengendalian Emosi

Hurlock (2011) menyatakan bahwa pengendalian emosi memiliki dua aspek, yaitu :

- a. Pengendalian interpretasi stimulus yang menimbulkan emosi. Seseorang mengendalikan, mengatur dan menguasai pikiran dengan cara mengetahui penyebab terjadinya emosi, pengakuan perasaan dan pemikiran yang positif. Seperti halnya mengendalikan amarah, mengendalikan kegagalan, mengendalikan kesedihan.
- b. Pengendalian ekspresi dari emosi yang muncul. Seseorang dapat menguasai dan mengatur ekspresi emosi yang melibatkan ekspresi verbal seperti halnya ekspresi yang diungkapkan melalui kata-kata dan ekspresi motoris seperti halnya ekspresi yang diungkapkan melalui tindakan dan

gerakan, kontrol dalam mengekspresikan kemarahan, kesedihan dan kesenangan

Seperti yang dikatakan Goleman (2008), bahwa bentuk-bentuk pengendalian emosi yang baik adalah dengan melakukan berbagai kegiatan yang di dalamnya terdapat materi, yang sering disebut dengan nama *self-Science Curriculum*, sebagaimana dijelaskan berikut ini :

a. Belajar mengembangkan kesadaran diri

Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengamati diri sendiri dan mengenali perasaan diri, mempelajari kosa kata yang menunjukkan perasaan diri sendiri, serta memahami hubungan yang terbentuk antara pikiran, perasaan, dan respons emosi.

b. Belajar mengambil keputusan pribadi

Hal ini dapat dilakukan dengan cara memperhatikan tindakan dan akibat dari tindakan yang dilakukan, mempertimbangan suatu keputusan, pikiran atau perasaan.

c. Belajar mengelola perasaan

Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengontrol pembicaraan sendiri untuk menghindari hal negatif yang terkandung di dalamnya, dimana hal tersebut secara otomatis akan menemukan cara untuk menangani berbagai rasa takut, cemas, amarah serta kesedihan.

d. Belajar menangani stres

Hal ini dapat dilakukan dengan cara memperbaiki pola hidup, seperti olahraga, melakukan perenungan ke arah yang lebih positif serta belajar melakukan metode relaksasi.

e. Belajar berempati

Hal ini dapat dilakukan dengan cara belajar untuk memahami permasalahan dan perasaan orang lain, belajar berpikir dengan sudut pandang yang berbeda serta menghargai berbagai perbedaan yang ada.

f. Belajar berkomunikasi

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara berbicara mengenai perasaan secara efektif, yaitu belajar menjadi pendengar yang baik serta belajar menyampaikan pikiran-pikiran menggunakan cara yang baik tanpa melukai perasaan orang lain.

g. Belajar membuka diri

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara belajar menghargai keterbukaan diri dan membangun kepercayaan dalam suatu hubungan serta mengetahui situasi untuk membicarakan tentang perasaan diri.

h. Belajar mengembangkan pemahaman

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi pola-pola kehidupan dan reaksi yang terbentuk, serta mencoba menerapkan hal tersebut pada orang lain.

i. Belajar menerima diri sendiri

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara merasa bangga pada diri sendiri dari sisi positif, mengetahui kelebihan dan kelemahan diri.

j. Belajar mengembangkan tanggung jawab sendiri

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara belajar memikul tanggung jawab sendiri, mengenali akibat dari perilaku yang kita lakukan serta menindaklanjuti komitmen yang telah disepakati.

k. Belajar mengembangkan ketegasan

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara belajar mengungkapkan keprihatinan dan perasaan tanpa rasa marah atau perilaku pasif.

l. Mempelajari dinamika kelompok

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara berlatih untuk bekerja sama, memahami kapan dan bagaimana perilaku di dalam sebuah kelompok, serta memahami kapan harus mengikuti.

m. Belajar menyelesaikan konflik

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara melatih diri untuk menyelesaikan masalah dengan lebih demokratis atau mengutamakan kerja sama.

Berdasarkan berbagai penjelasan terkait aspek-aspek pengendalian emosi, dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi memiliki beberapa aspek, yaitu pengendalian interpretasi stimulus yang menimbulkan emosi serta pengendalian ekspresi dari emosi yang muncul. Selain hal tersebut, terdapat bentuk pengendalian emosi yang di dalamnya terdapat materi, yang sering disebut dengan nama *self-Science Curriculum*.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengendalian Emosi

Perkembangan emosi individu, dilihat dari jenis perubahan tingkah laku pada umumnya terlihat jelas. Menurut Ali & Asrori (2018), dalam kehidupan sehari-hari, sering terlihat beberapa perilaku emosi yang ditunjukkan oleh remaja, seperti agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis serta beberapa tingkah laku yang berusaha untuk menyakiti diri, seperti halnya melukai diri sendiri hingga memukul kepala sendiri (Ali & Asrori, 2018).

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi remaja menurut Ali & Asrori (2018), adalah sebagai berikut :

a. Perubahan Jasmani

Menurut Ali & Asrori (2018), pada taraf permulaan pertumbuhan yang terjadi pada remaja terbatas, yang artinya bahwa pertumbuhan terjadi pada bagian-bagian tertentu, yang pada akhirnya mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan pada postur tubuh. Ketidakseimbangan pada postur tubuh ini mengakibatkan hal-hal yang mempengaruhi pengendalian emosi pada remaja. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi searah dengan perkembangan alat kelamin yang dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan seringkali mempengaruhi perkembangan emosi pada remaja tersebut.

b. Perubahan Pola Interaksi dengan Orang Tua

Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk juga remaja sangat bervariasi. Ada pola asuh yang dianggap baik menurut pandangannya sendiri, sehingga menimbulkan beberapa pola asuh seperti pola asuh

otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, namun ada juga yang penuh dengan kasih sayang. Menurut Ali & Asrori (2018), perbedaan inilah yang dapat mempengaruhi pengendalian emosi pada anak. Cara memberikan hukuman yang berbeda, seperti menghukum anak dengan kekerasan akan menimbulkan ketegangan yang tinggi antara remaja dengan orang tua, yang secara tidak langsung akan mempengaruhi pengendalian emosi remaja tersebut.

c. Perubahan Interaksi dengan Teman Sebaya

Remaja dalam membangun interaksi terhadap sesama teman sebaya memiliki cara yang khas, seperti halnya berkumpul untuk melakukan aktivitas secara bersama dengan membentuk semacam khas. Pembentukan kelompok dalam bentuk geng, diusahakan terjadi karena pada umumnya bersifat positif, yaitu untuk memenuhi minat mereka bersama. Faktor yang biasanya mempengaruhi pengendalian emosi pada masa ini adalah masalah yang melibatkan remaja dengan teman sebaya mereka.

d. Perubahan Pandangan Luar

Menurut Ali & Asrori (2018), faktor penting yang mempengaruhi pengendalian emosi remaja yaitu perubahan-perubahan yang ada di dalam diri remaja itu sendiri dan juga pandangan dunia luar. Ada sejumlah perubahan pandangan dunia luar yang mempengaruhi pengendalian emosi remaja, yaitu sebagai berikut:

- 1) Sikap dunia luar remaja yang seringkali tidak konsisten. Terkadang, remaja dianggap telah dewasa, namun pada kenyataannya remaja tidak

memiliki kebebasan penuh serta peran yang wajar sebagaimana orang dewasa pada umumnya. Selain itu, remaja seringkali dianggap anak kecil yang pada akhirnya menimbulkan kejengkelan pada diri remaja.

2) Lingkungan masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Penerapan nilai yang membedakan antara laki-laki dan perempuan, apabila tidak disertai dengan alasan yang kuat akan mempengaruhi pengendalian emosi remaja.

3) Kekosongan remaja seringkali dimanfaatkan oleh pihak lain yang tidak bertanggung jawab, seperti halnya remaja dilibatkan ke dalam aksi-aksi yang bertujuan untuk merusak remaja itu sendiri, misalnya penyalahgunaan obat-obatan terlarang, minum-minuman keras, serta kekerasan yang mengakibatkan tindak kriminal. Perlakuan tersebut akan mempengaruhi pengendalian emosi pada remaja.

e. Perubahan Interaksi dengan Sekolah

Dalam kegiatan belajar di sekolah, yang sering terjadi adalah remaja yang terbentur dengan nilai-nilai yang tidak dapat mereka terima atau sama sekali bertentangan dengan nilai-nilai yang mereka pahami. Pada saat seperti inilah, remaja menjadi idealis dan ada keinginan untuk mengubah lingkungannya. Idealisme yang muncul dari rasa kecewa akan berkembang menjadi tingkah laku yang destruktif. Hal tersebut tentu saja akan mempengaruhi pengendalian emosi pada remaja.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi adalah perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orangtua, perubahan interaksi teman sebaya, perubahan pandangan luar dan perubahan interaksi dengan sekolah.

C. Hubungan Antara Pengendalian Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Siswa

Penelitian yang dilakukan oleh Kuzucu (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengendalian emosi dengan kecenderungan perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja. Dalam penelitiannya Kuzucu menemukan bahwa selain regulasi emosi dan tingkat kecerdasan seseorang dalam menyelesaikan masalah, ada faktor lain seperti hubungan antar individu atau kelompok, serta pengendalian emosi seseorang, dalam penelitian ini, peneliti berharap akan ada peneliti lain yang lebih memfokuskan perilaku agresif dengan hubungan antar individu ataupun kelompok, serta pengendalian emosi. Kuzucu (2016) menyebutkan bahwa ketika remaja memiliki pengendalian emosi yang tinggi atau baik dalam kehidupan sehari-hari, maka secara otomatis kecenderungan perilaku agresif pada remaja berkurang.

Menurut Maharani & Laksmawati (2017), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada hubungan antara kematangan emosi dan religiusitas seseorang terhadap kecenderungan agresi pada siswa. Di dalam penelitiannya, peneliti menyebutkan bahwa selain kematangan emosi seseorang,

pengendalian emosi, juga menjadi penentu terjadinya kecenderungan perilaku agresif seseorang, maka dari itu dapat dikatakan bahwa kematangan emosi seseorang berhubungan dengan pengendalian emosi pada individu. Dalam penelitiannya, peneliti menyarankan perlu adanya penelitian yang lebih mendalam terkait pengendalian emosi dengan kecenderungan perilaku agresif (Maharani & Laksmawati, 2017).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi & Savira (2017), juga menunjukkan bahwa adanya pengaruh kecerdasan emosi terhadap perilaku agresif remaja, dimana didalamnya terdapat temuan bahwa pengendalian emosi juga akan meminimalisir remaja untuk melakukan kecenderungan berperilaku agresif, dimana didalam penelitian tersebut menyatakan bahwa pengendalian emosi memiliki hubungan dengan kecerdasan emosi pada seseorang, peneliti mengharapkan untuk dilakukannya penelitian lebih dalam mengenai pengendalian emosi terhadap kecenderungan perilaku agresif pada remaja.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Riasat, Khawar, Ghayas, Fatima & Seed (2017), menjelaskan bahwa dalam penelitian mereka mengenai pengaruh empati terhadap kecenderungan perilaku agresif menemukan bahwa salah satu temuan mereka adalah adanya pengendalian emosi yang buruk, dimana hal tersebut secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat reaktif dan proaktif agresif. Namun, pada penelitian ini hanya berfokus pada remaja laki-laki, sehingga diharapkan ada penelitian lainnya yang tidak hanya berfokus pada remaja laki-laki.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sullivan, Garthe, Goncy, Carlson & Behrhorst (2017) mengungkap bahwa beberapa remaja yang memiliki masalah dalam emosinya atau kecerdasan emosinya, memiliki kecenderungan agresif yang meningkat, dimana hal tersebut bersumber pada tingkat kemarahan masing-masing individu. Sehingga pengendalian emosi memiliki hubungan dengan kecerdasan emosi seseorang, dengan demikian pengendalian emosi kemungkinan memiliki hubungan dengan tingkat tinggi rendahnya perilaku agresif pada seseorang. Dengan kata lain, pengendalian emosi memiliki korelasi atau hubungan dengan kecerdasan emosi pada seseorang.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gumpel, Wiesenthal, Soderberg (2015) yang berjudul *Narcissism, Perceived Social Status, and Social Cognition and Their Influence on Aggression*, menemukan ada beberapa faktor yang meningkatkan kecenderungan remaja melakukan perilaku agresif, yaitu narsisme, gender dan kecerdasan emosi seseorang, dimana dalam penelitiannya, peneliti menemukan faktor lain yang mempengaruhi perilaku agresif pada seseorang, yaitu pengendalian emosi.

Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Smith, Stephens, Repper, Kistner (2016) juga menjelaskan bahwa remaja pada usia 15-17 tahun memang memiliki kecenderungan perilaku agresif yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya ada kenakalan remaja, kecerdasan emosi, serta gender yang sangat mempengaruhi terjadinya kecenderungan perilaku agresif pada remaja, dimana di dalam penelitiannya, peneliti menemukan beberapa

faktor lain yang bisa menjadi penentu tingkat perilaku agresif pada remaja, yaitu pengendalian emosi dan pengaruh dari teman sebaya.

Menurut Kuzucu (2016), keterampilan untuk mengkomunikasikan pengalaman emosional seseorang kepada orang lain berkembang selama masa kanak-kanak dan remaja akhir. Remaja mengalami lebih banyak pengalaman emosional dibandingkan orang yang lebih muda dan lebih tua. Penting bagi remaja untuk mengatur emosi dengan cara yang adaptif. Remaja yang kurang mampu mengatur perasaan negatif dalam kehidupan sehari-hari akan mengalami lebih banyak masalah dibandingkan dengan mereka yang dapat menangani perasaan negatif dengan baik. Remaja yang mampu mengelola perilaku emosional mereka kemungkinan untuk bertindak agresif kecil. Namun mereka yang memiliki kesulitan besar dalam pengendalian emosi kemungkinan akan melakukan perilaku agresif (Kuzucu, 2016)

Remaja merupakan periode yang ditandai dengan dari pubertas sampai dengan masa dewasa (paruh baya). Remaja mencoba bertahan untuk mencapai kebebasan fisik dan psikis dari orang tuanya, mendapatkan pasangan, membangun keluarga dan mencari tempat untuk disinggahi (Fiest & Fiest, 2014). Menurut Jung (dalam Fiest & Fiest, 2014), remaja seharusnya menjadi masa dimana dunia bukan menjadi sebuah masalah, seperti halnya pada saat kanak-kanak. Kesulitan utama yang dialami remaja adalah bagaimana bisa mereka mengatasi kecenderungan alami (juga dialami pada masa pertengahan dan usia lanjut) untuk menyadari perbedaan yang terlampau tipis antara masa remaja dan kanak-kanak, yaitu menghindari masalah yang relevan pada

masanya. Menurut Fiest & Fiest (2014), remaja akhir biasanya terjadi pada tahun-tahun sekolah lanjutan atas atau sekitar usia 15-17 tahun.

Banyak kasus di dalam hal ini, dimana intensitas dari emosi mereka berada di luar proporsi dari peristiwa yang membangkitkannya. Remaja dapat merajuk, tidak mengetahui bagaimana caranya mengekspresikan perasaan mereka secara cukup. Sedikit atau tanpa provokasi sama sekali, mereka bisa jadi menjadi sangat marah dengan keluarganya, memproyeksikan perasaan-perasaan mereka yang tidak menyenangkan kepada orang lain. Menurut Fiest & Fiest (2014), masa remaja individu cenderung lebih menyadari siklus emosionalnya, seperti perasaan bersalah karena marah. Kesadaran yang baru ini dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi emosi-emosinya.

Temuan-temuan penelitian sebelumnya menunjukkan kecenderungan perilaku agresi dapat diprediksi melalui beberapa faktor, diantaranya adalah narsisme, gender dan kecerdasan emosi serta pengendalian emosi yang baik (Gumpel, Wiesenthal & Soderberg, 2015). Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Smith, Stephens, Repper & Kistner (2016) juga menjelaskan bahwa remaja pada usia 15-17 tahun memang memiliki kecenderungan perilaku agresif yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya ada kenakalan remaja, kecerdasan emosi serta gender yang sangat mempengaruhi terjadinya kecenderungan perilaku agresif pada remaja.

Kejadian seperti ini pun juga terjadi pada siswa SMK 2 Cokroaminoto di Banjarnegara. Siswa kelas kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMK "X" Kota

Banjarnegara terdapat beberapa siswa di sekolah yang secara sengaja berperilaku agresif seperti memukul dan mencubit, berkata kasar, menghina dan mengejek serta merusak benda milik sekolah, milik orang lain sehingga menyebabkan sakit baik secara fisik seperti memar dan luka bagi yang mendapatkan perlakuan fisik dan sakit hati bagi orang lain atau korban.

D. Kerangka Berpikir

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP/MTs atau bentuk lain yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama/setara SMP/MTs. (UU Nomor 20 Tahun 2013, Pasal 18 ayat [3]). Pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu. (UU Nomor 20 Tahun 2013, Penjelasan Pasal 15). Saat menempuh pendidikan pada SMK, siswa memang telah disiapkan agar dapat langsung terjun ke dunia industri sesuai dengan bidangnya masing-masing. Perbedaan antara SMK dan SMA adalah selain mendapat pelajaran umum, siswa juga mendapat pelajaran khusus, yaitu pelajaran yang memang menjadi minat siswa tersebut. Selain itu, siswa SMK mendapatkan kesempatan praktek bekerja pada kelas XI selama beberapa bulan sesuai dengan program keahliannya.

Remaja yang telah duduk di bangku SMK atau sederajat pada umumnya menghabiskan waktu sekitar 7 jam sehari di sekolah. Siswa di

sekolah bertemu dengan berbagai macam individu, seperti halnya guru, karyawan dan teman-teman, baik teman sebaya maupun teman yang berbeda rentan umurnya. Selain bertemu dengan individu yang berbeda, perbedaan lain yang menonjol adalah fakta bahwa mereka hidup di rumah dan lingkungan yang berbeda ketika diluar sekolah, yang mengakibatkan perbedaan antar individu semakin banyak. Sekolah tempat dimana para siswa bertemu, biasanya mereka melakukan berbagai aktivitas, seperti kegiatan belajar mengajar, bermain dan bercengkrama satu sama lain. Proses interaksi tersebut tidak selalu berjalan dengan lancar sesuai dengan norma sosial yang ada, mereka akan mengalami berbagai masalah yang terkadang akan menyakiti satu sama lain, salah satunya adalah kecenderungan perilaku agresif (Maharani & Laksmiwati, 2017).

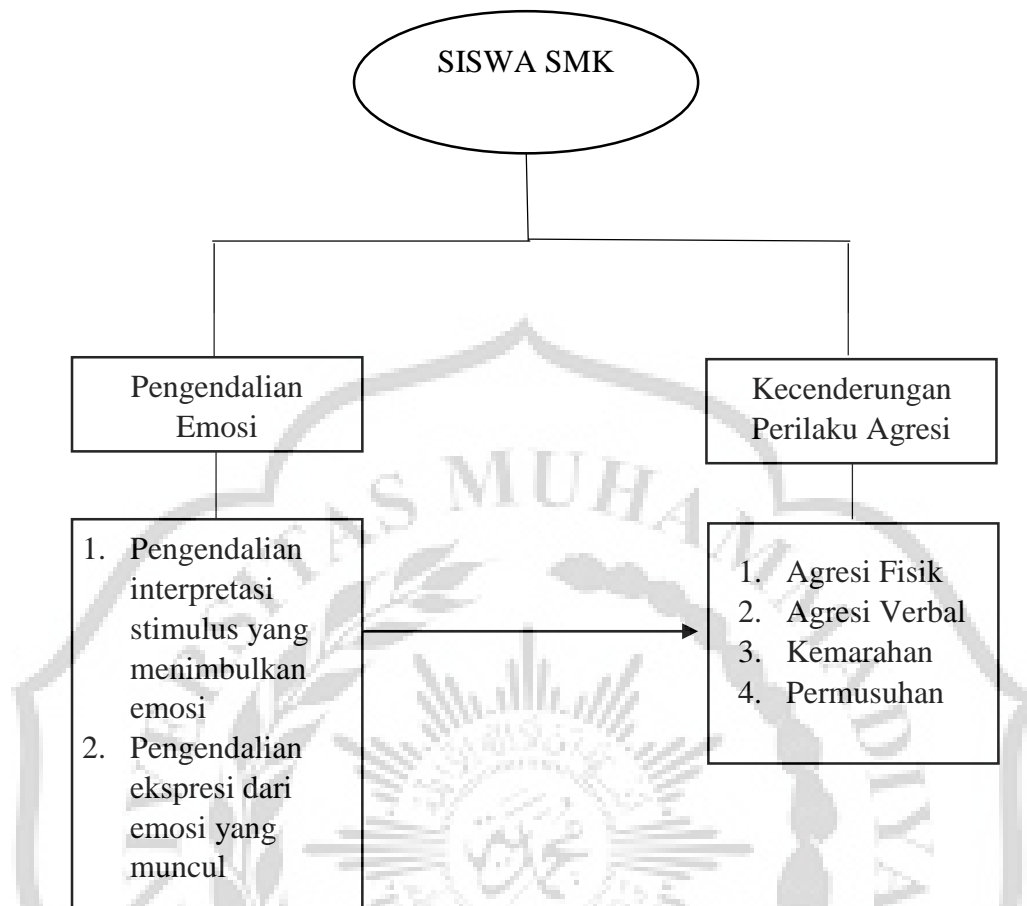
Kecenderungan perilaku agresif yang umum dilakukan siswa di sekolah adalah tindakan perkelahian, melakukan konvoi di jalan raya sehingga mengganggu lalu lintas, membolos, dan melontarkan kata-kata yang tidak sopan seperti memaki, menghina, dan mengejek (Maharani & Laksmiwati, 2017). Menurut Fiest & Fiest (2014), masa remaja dinyatakan sebagai masa badai emosional. Pandangan ini terlalu bersifat stereotip, karena remaja tidak selalu dalam kondisi badai dan stres. Meskipun demikian, tidak dapat disangkal bahwa masa remaja merupakan suatu masa dimana fluktuasi emosi (naik dan turun) berlangsung lebih sering. Remaja selalu merasa bahwa terkadang dirinya merupakan orang yang paling bahagia di dunia ataupun sebaliknya,

yaitu remaja merasa bahwa dirinya merupakan seseorang yang paling malang di dunia.

Menurut Kuzucu (2016) dalam penelitiannya keterampilan untuk mengkomunikasikan pengalaman emosional seseorang kepada orang lain berkembang selama masa kanak-kanak dan remaja akhir. Remaja mengalami lebih banyak pengalaman emosional dibandingkan orang yang lebih muda dan lebih tua. Penting bagi remaja untuk mengatur emosi dengan cara yang adaptif. Remaja yang kurang mampu mengatur perasaan negatif dalam kehidupan sehari-hari akan mengalami lebih banyak masalah dibandingkan dengan mereka yang dapat menangani perasaan negatif dengan baik. Remaja yang mampu mengelola perilaku emosional mereka kemungkinan untuk bertindak agresif kecil. Namun mereka yang memiliki kesulitan besar dalam pengendalian emosi kemungkinan akan melakukan perilaku agresif.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Riasat, Khawar, Ghayas, Fatima & Seed (2017) menjelaskan bahwa dalam penelitian mereka mengenai pengaruh empati terhadap kecenderungan perilaku agresif menemukan bahwa salah satu temuan mereka adalah adanya pengendalian emosi yang buruk, dimana hal tersebut secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat reaktif dan proaktif agresif.

Berdasarkan hasil yang diteliti, peneliti berasumsi bahwa pengendalian emosi memiliki hubungan dengan tinggi rendahnya kecenderungan perilaku agresif. Asumsi tersebut digambarkan dalam bagan kerangka berpikir berikut ini :



Gambar 1. Alur Kerangka Berfikir

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian maka dari itu adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah : ada hubungan antara pengendalian emosi dengan kecenderungan perilaku agresif terhadap siswa kelas XI tahun ajaran 2019/2020 SMK “X” di Banjarnegara.